



여름방학을 안전하게

()학년 ()반
이름: ()

■ 다음 내용을 꼼꼼하게 읽어보고 마음에 새겨요.

< 교통 안전 >

- ▶ 길을 건널 때는 반드시 횡단보도, 육교, 지하도로 건넌다.
- ▶ 차에서 내린 후 차도 앞쪽이나 뒤쪽으로 걸어가지 않습니다.
- ▶ 인라인, 자전거 등은 운동장이나 공원 등 안전한 곳에서만 탑니다.
- ▶ 공사장 주변, 차도, 다리 부근, 육교 위, 골목길 등 위험한 곳에서 놀지 않습니다.

< 수상 안전 >

- ▷ 위험한 곳, 깊은 곳에서는 절대 수영을 하지 않습니다.
- ▷ 물에 들어갈 때는 반드시 준비운동을 하며 오랜 시간 물놀이를 하지 않습니다.
- ▷ 수영장, 해수욕장에서 지나친 물장난을 하지 않으며 안전요원의 지시에 잘 따릅니다.
- ▷ 계곡/해수욕장에는 반드시 보호자와 함께 가며 특히 웅덩이와 깊은 물, 빠른 물을 조심합니다.

< 기본 위생 생활 >

- ▶ 날 음식, 껌과일, 부패 된 음식, 불량식품을 먹지 않습니다.
- ▶ 물은 끓여 먹거나 정수된 물을 먹고 외출 후 손을 깨끗이 닦습니다.
- ▶ 산과 등, 물가에 갔을 때는 독충이나 독뱀에 물리지 않도록 조심합니다.
- ▶ 숲속에 갈 때는 긴 바지, 양말을 착용하고 가능하면 신발 속에 백반이나 담뱃재 등을 넣습니다.
- ▶ 전염병에 대한 뉴스에 관심을 두고 올바르게 대처합니다. (신종 인플루엔자, 뇌염, 콜레라 등 예방)

< 코로나19 및 각종 감염병 예방 >

- ▷ 외출 시 마스크를 착용합니다. (실내는 필수)
- ▷ 외출 전후로 손 씻기를 생활화합니다. (비누로 30초 이상)
- ▷ 밀집 시설은 되도록 가지 않습니다.
- ▷ 코로나 등 감염병 의심 증상이 생기면 즉시 부모님께 알리고 적절한 치료를 받습니다.
- ▷ 사람이 많이 모이는 시설 방문 시 이용객 간 거리두기를 합니다.

< 실종/유괴 예방 >

- ▶ 언제, 어디서나 혼자 행동하지 않으며 밤늦게 다니지 않습니다.
- ▶ 낯선 사람이 아무리 친절하게 권해도 응하지 않습니다.
(가까이 가기, 차 타기, 음식 먹기, 용돈 받기, 집 안으로 들어가기 등)
- ▶ 다른 사람이 몸을 만지려 할 때 재빨리 피하고 신고합니다.

< 생활 안전 >

- ▷ 눈 건강과 체력유지를 위해 컴퓨터/스마트폰은 시간을 정해두고 사용합니다.
- ▷ 생체리듬 조절을 위해 규칙적인 생활을 합니다.
- ▷ 숨쉬기/손가락 운동을 제외한 한 가지 운동을 꾸준히 함으로써 부족한 움직임을 보충합니다.

안전 수칙을 지키며 건강하고 즐거운 여름방학이 되길 바라요~

